

Patiënteninformatie

Dermatologie

Atopisch eczeem

Constitutioneel eczeem

Streekziekenhuis
Koningin
Beatrix



In Nederland hebben circa 400.000 mensen atopisch eczeem. Een ander woord hiervoor is: constitutioneel eczeem. Daarmee staat de aandoening op de vierde plaats in de top-10 van chronische aandoeningen in Nederland. Het merendeel van de mensen met atopisch eczeem heeft een atopische (erfelijke) aanleg. Dat is een aanleg tot het ontwikkelen van een allergische aandoening, zoals atopisch eczeem, astma en hooikoorts (allergische rhinitis).

Inzicht in het eigen eczeem of dat van uw kind of partner kan helpen bij het leren omgaan met de aandoening. Daarom heeft de afdeling Dermatologie deze folder ontwikkeld. In deze folder kunt u lezen wat de kenmerken van de huidaandoening zijn, welke onderzoeken je zou kunnen doen en welke mogelijkheden van behandeling er zijn. Graag nemen we samen met u het één en ander nog eens door op het Dermatologisch Dagbehandelingscentrum (DDC).

Atopisch eczeem

Eczeem is een ontstekingsreactie van de huid die gekenmerkt wordt door jeuk, roodheid, papels (bultjes of verhevenheden), blaasjes (bultjes gevuld met vocht), natten (nat eczeem, de huid is vochtig), korsten, schilfering, vergroving van de huid (lichenificatie) en kloven (scheurtjes in de huid). Er wordt onderscheid gemaakt in:

- acuut eczeem (hierbij is de huid vaak nattend);
- chronisch eczeem (hierbij is de huid vaak droog en schilferend).

Tevens spreken we van een chronisch eczeem als het regelmatig terug komt.

Komt atopisch eczeem veel voor?

Atopisch eczeem staat als vierde aandoening op de ranglijst van meest voorkomende chronische aandoeningen in Nederland.

Wat is Atopie?

Een atopie is een overgeërfd neiging om een vorm van allergie te ontwikkelen voor bijvoorbeeld huisstofmijt of gras- en boompollen. Dit kan zich uiten in hooikoorts, allergisch astma of atopisch eczeem. Het is ook mogelijk dat iemand last heeft van meerdere uitingvormen tegelijk, dus bijvoorbeeld zowel astma als eczeem.

Atopisch eczeem is een erfelijke, chronisch recidiverende huidaandoening. Dat wil zeggen dat deze huidaandoening in bepaalde families meer voorkomt dan in andere, dat het eczeem gedurende een bepaalde periode in iemands leven in meerdere of mindere mate aanwezig is en telkens terug komt. De aandoening is sterk wisselend wat betreft ernst en gaat vaak met hevige jeuk gepaard. Er zijn dus perioden met weinig klachten en perioden waarin het eczeem op de voorgrond staat. Het eczeem bevindt zich vaak in de elleboogsplooien en knieholten.

Hoe verloopt atopisch eczeem?

Meestal is de eerste uiting van atopisch eczeem tussen de tweede en zesde levensmaand van de baby. Dit wordt ook wel dauwworm genoemd. Dit eczeem zit meestal in het gelaat met uitzondering van het gebied rondom de neus en mond en op het behaarde hoofd. Het betreft dan vaak een nat eczeem. Na het derde levensjaar kunnen de klachten afnemen en zien we meestal alleen nog eczeem op de voorkeursplaatsen als ellebogen, knieholtes, nek en polsen. In de kinderjaren ondervindt het kind meestal relatief weinig klachten van het eczeem, maar tijdens de pubertijd kunnen de klachten weer toenemen. Ook kan het kind er in de kinderleeftijd overheen groeien of kan het eczeem zich omzetten in hooikoorts en/of astma. Ook na de pubertijd kan het kind er overheen groeien, maar de kans is kleiner dan tijdens de kinderjaren. Als het eczeem echter terug komt op volwassen leeftijd, kun je spreken van een chronisch eczeem en zal de persoon in kwestie hier zijn verdere leven rekening mee moeten houden. Vaak nemen de klachten na het veertigste jaar af.

Wat is de oorzaak van atopisch eczeem?

Bij atopisch eczeem is er sprake van een ontregeling van het afweersysteem (immuunsysteem). Gevolg hiervan is dat het afweersysteem antistoffen aanmaakt tegen stoffen uit de leefomgeving, zoals bijvoorbeeld huisstofmijt, huisdieren en pollen en er een allergie voor deze stoffen ontstaat. Een ander gevolg is dat de huid zeer gevoelig is, de huid staat als het ware op scherp en kan door het minste of geringste worden geprikkeld. De huid is gevoelig voor onder andere zeep, douchen, transpiratie en wollen kleding.

Allergie

Een overdreven reactie van het afweersysteem op een voor het individu specifieke lichaamsvreemde stof. Deze overdreven reactie veroorzaakt een (plaatselijke) ontsteking (het eczeem). Er worden vier soorten allergieën onderscheiden. Bij eczeem spelen met name type I en type IV allergie een rol. Type I allergie is de atopie. Hierbij treden de allergische reacties snel op; soms al na enkele minuten na contact met het allergeen. Type IV is de contactallergie. Hierbij treden de allergische reacties laat op, dat wil zeggen na uren meestal dagen na contact met het allergeen (zie verder: allergisch contacteczeem).

Een goed werkend afweersysteem reageert op bacteriën of virussen met de aanmaak van antistoffen. Bij een volgend contact liggen de antistoffen als het ware klaar om de bacteriën en virussen te vernietigen. Een kind dat wordt ingeënt met (dode) poliovirussen, maakt antistoffen die het levende poliovirus snel kunnen vernietigen. Zo wordt het 'immuun' voor polio. Dit is een gewenste reactie van het afweersysteem.

Tijdens een allergische reactie (bij type I allergie) worden er antistoffen (IgE) tegen 'normale' omgevingsstoffen (allergenen) zoals bijvoorbeeld huisstofmijt gemaakt. Deze antistoffen hechten zich aan de buitenzijde van zogenaamde mestcellen; cellen die zich in de slijmvliezen van neus, luchtwegen en darmen en in de huid bevinden.

De mestcellen bevatten stoffen (onder meer histamine) die normaal binnen deze cellen blijven. Bij een volgend contact met het allergeen verbinden de antistoffen de allergenen met de mestcellen, er wordt als het ware een brug geslagen tussen de antistoffen en het allergeen. Hierdoor worden de mestcellen geactiveerd.

De mestcellen gaan kapot en hierbij komt histamine vrij. Dit zorgt voor de volgende problemen:

- een ontstekingsreactie van de huid (eczeem);
- jeuk.

Allergenen uit de omgeving kunnen zijn:

- huisstofmijt bijvoorbeeld in een stoffige omgeving en in beddengoed;
- dierlijke schilfers van bijvoorbeeld kat of hond;
- al of niet bij aanraken: pollen (seizoensgebonden).

Allergisch contacteczeem

Allergisch contacteczeem berust op een allergisch mechanisme. Bij hernieuwd contact met het allergeen, komen er diverse stoffen vrij die een ontstekingsreactie in de huid veroorzaken. Deze reactie die bestaat uit roodheid, jeukende bultjes en blaasjes, treedt meestal pas 24 tot 72 uur na contact met het allergeen op. Dit op de plaatsen waar de huid in contact is geweest met het allergeen.

Het kan weken tot jaren duren voordat iemand allergisch is geworden (dit noemen we: gesensibiliseerd) voor een bepaalde stof. Dit hangt onder meer af van het soort allergeen, de conditie van de huid en persoonlijke eigenschappen. Is iemand echter eenmaal gesensibiliseerd, dan zal bij elk huidcontact met deze stof eczeem optreden, dit is dus levenslang.

Een goed voorbeeld hiervan is het eczeem aan oorlellen of op de plaats waar een ring gezeten heeft bij een nikkelallergie. Nikkel is een metaal dat vaak een allergie veroorzaakt door het intensieve en langdurige contact met een oorbel of ring die nikkel afgeeft. Als de allergie eenmaal is opgebouwd dan reageert de huid op de plaatsen waar nikkel de huid binnendringt.

Ortho-ergisch contacteczeem

Ortho-ergisch contacteczeem komt aanzienlijk vaker voor dan allergisch contacteczeem. Het ontstaat door de inwerking van een of meerder irriterende stoffen en heeft niets te maken met een allergie. De meeste mensen komen in het dagelijks leven niet vaak in aanraking met sterk irriterende stoffen. Zwak irriterende stoffen daarentegen komen in het woon- en werkmilieu veelvuldig voor, zonder dat men zich dit bewust is.

Dagelijks komt men wel in aanraking met zepen, doucheschuim, shampoo, wasmiddelen, vaatwasmiddelen, groente- en fruitsappen en dergelijke. Bij nat en vuil werk is ook vaak sprake van zwak irriterende factoren: water met zwak toxisch werkend vuil, zweet onder afsluitende omstandigheden door het dragen van handschoenen, zepen, reinigings- en oplosmiddelen waarmee men materialen of zichzelf reinigt. Meestal heeft een dergelijke blootstelling geen zichtbare afwijking tot gevolg. De huid zal zich aanpassen door het dikker worden van de opperhuid (bovenste laag van de huid). Deze verdikking is meestal voldoende om de hogere eisen die aan de huid worden gesteld op te vangen. Komt de volgende beschadiging echter voordat de huid van het vorige contact is hersteld, dan neemt de schade toe. De huid krijgt in deze situatie onvoldoende tijd om te genezen.

Bij veelvuldige blootstelling aan irriterende stoffen overschrijdt de beschadiging een kritische grens en de ontstekingsreactie, het ortho-ergisch eczeem wordt zichtbaar. De huidafwijkingen ontstaan op de plaats van het contact met de irriterende stof: meestal op de handpalmen en de vingers. Soms begint het proces onder een ring als gevolg van een ophoping van irriterende stoffen zoals water en zeepresten.

Waarom de een wel en de ander niet dit type handeczeem ontwikkelt heeft te maken met de mate van contact, het soort irriterende stoffen en het al of niet aanwezig zijn van een atopische aanleg. Aan het eczeem op zich kun je niet zien of het om een allergisch contacteczeem gaat of om een ortho-ergisch contacteczeem. Het eczeem ziet er hetzelfde uit. Bij beide is meestal sprake van roodheid, jeukende blaasjes en/of schilfering en pijnlijke kloven.

De patiënt verwacht bijna altijd dat er een allergie aan het eczeem ten grondslag ligt, dit is dus meestal niet het geval. Is er wel sprake van een contactallergie en is dit de enige oorzaak voor het eczeem, dan is dit soort eczeem over het algemeen makkelijker te behandelen dan een ortho-ergisch contacteczeem. Het vermijden van de stof waar een allergie voor bestaat is namelijk vaak voldoende om redelijk klachtenvrij te kunnen blijven.

Atopisch eczeem is een belangrijke risicofactor bij het ontwikkelen van een ortho-ergisch contacteczeem op de handen. Dit risicofactor is het grootst bij mensen bij wie al sprake is van eczeemklachten en bij personen met een duidelijke atopisch aanleg. Uiteraard moeten er dan wel huidirriterende factoren in het beroep of de thuissituatie zijn zoals 'natte' bezigheden. Overigens zijn verhoogde risico's voor ortho-ergisch eczeem niet alleen beperkt tot 'natte' werkzaamheden. Een voorbeeld van een relatief 'droog' beroep waar mensen met een atopische aanleg veel problemen hebben, is het bakkersvak. Voorbeelden van beroepen die minder geschikt zijn voor mensen met een atopische aanleg zijn: bakker, kapper, slager, verplegende en verzorgende beroepen, etc.

Jeuk

Jeuk is vaak het belangrijkste probleem bij eczeem. Het vervelende van jeuk is dat door te beginnen met krabben de jeuk alleen maar toeneemt in plaats van af neemt.

Jeuk leidt tot krabben en krabben leidt tot jeuk

Het is belangrijk om je bewust te worden van je krabgedrag. Door iedere keer als je merkt dat je krabt, jezelf de vraag te stellen of je nu krabt omdat je echt jeuk hebt of dat je krabt uit gewoonte krijg je op een gegeven moment zicht op je krabgedrag. Het belang hiervan schuilt in het feit dat gewoontekrabben vaak leidt tot schadelijk krabben, waarbij de huid wordt beschadigd. Gewoontekrabben vindt vaak 's avonds plaats als je ontspannen voor de t.v. zit of tijdens het uitkleden. Probeer dus het beginnen met krabben zo lang mogelijk uit te stellen. Als je voelt dat de jeuk op komt zetten, probeer dan door onderstaande tips te voorkomen dat je gaat krabben.

Tips om het krabben tegen te gaan:

- *Zalven*

Het is in ieder geval goed om je in te zalven als je jeuk hebt. Jeuk kan worden veroorzaakt door een droge huid. Door het gebruik van een vette neutrale zalf wordt de huid soepel en neemt de jeuk vaak af. Een droge huid is gevoeliger voor prikkels van buitenaf dan een huid die is ingevet. Zie pagina 16 voor soorten zalf.

- *Afleiding en alternatieven zoeken*

Afleiding zoeken is belangrijk, om te voorkomen dat je de jeuk verergert door het krabben en hierdoor schade toebrengt waar je later spijt van krijgt. De beste afleiding is lichamelijk bezig zijn. Zoek iets waarbij je beide handen nodig hebt.

- Verder kan het zinvol zijn om alternatieven te zoeken voor het krabben, bijvoorbeeld door te knijpen, kloppen of zachtjes te wrijven op de plaats waar je jeuk voelt. Het kan je het gevoel geven dat je iets doet tegen de jeuk, maar is veel minder schadelijk dan krabben.

- Een andere mogelijkheid is het *krabbeheersingsprogramma* te doorlopen

Samen met een verpleegkundige naar de huid kijken. Bespreken wat je ziet. Wordt er bewust of onbewust gekrabt, wanneer, waarmee en in welke omstandigheden. De verpleegkundige zal nagaan of de observaties van krabgedrag overeen komen met ervaringen van de patiënt.

- *Huid verkoelen*

Warmte en transpiratie veroorzaken vaak jeuk. Het is daarom belangrijk om ervoor te zorgen dat de slaapkamer 's nachts koel is en de verwarming niet aan staat tenzij het erg koud is. Ook koude pakkingen (coldpacks), ijsblokjes en bevroren handdoeken of theedoeken kunnen mits goed gebruikt (nooit direct op de blote huid leggen!) voor verkoeling zorgen. Gebruik eventueel een ventilator.

- *Antihistaminica*

Antihistaminica zijn medicijnen die je voorgeschreven kunt krijgen bij heftige jeuk. Deze medicijnen gaan de effecten van histamine tegen. Ook hebben de meeste antihistaminica nog een andere werking, ze werken namelijk sederend (rustig makend). Niet iedereen heeft baat bij deze medicijnen. Sommige mensen merken er niets van, anderen worden er heel erg suf van.

- *Huid droog deppen na douchen/baden en invetten.*

- *Ontspanningsoefeningen*

Spanningen of ervaren van stress kunnen jeuk verergeren.

Testmogelijkheden

- *Skin priktest*

Dit is een onderhuidse priktest waarbij een kleine hoeveelheid opgelost allergeen wordt ingespoten. Bijvoorbeeld huisstofmijt, schimmels, stuifmeel van grassen en berkenbomen, haren van cavia, kat en hond. Na vijftien minuten kan deze test worden afgelezen. Als er een allergie aanwezig is zal er roodheid ontstaan gepaard gaande met zwelling en jeuk. Aan de sterkte van de huidreactie kan men zien hoe groot de mate van allergie is. De priktest toont een allergie voor bovengenoemde inhalatieallergenen aan en wijst op een atopische aanleg. Voor meer informatie: zie folder: 'Allergie-onderzoek'.

- *Plakproeven*

Dit zijn plaktesten waarbij kleine testkamertjes met stoffen op de rug worden vastgeplakt. Na twee dagen worden de pleisters verwijderd en afgetekend voor het aflezen van een vroege reactie. Sommige reacties verschijnen pas erg laat, een tweede aflezing op de derde of vierde dag is daarom noodzakelijk. Bij een standaardtest worden stoffen getest die in ons land vaak een allergie veroorzaken, bijvoorbeeld metalen, rubberbestanddelen, parfum en conserveringsmiddelen van crèmes en lotions. Voor meer informatie: zie folder: 'Allergie-onderzoek'.

- *Bloedonderzoek*

Bij dit bloedonderzoek wordt gekeken naar de hoeveelheid aangemaakte IgE. Dit wordt voornamelijk bij kleine kinderen gedaan, omdat een skin priktest te belastend is. Plakproeven bij kleine kinderen heeft weinig zin, omdat de uitslagen niet betrouwbaar zijn. Tijdens de kinderjaren gebeurt er namelijk nog erg veel wat betreft de aanmaak van antistoffen en de mogelijkheid om over een bepaalde allergie heen te groeien.

Behandeling

Zo mogelijk vermijden van provocerende factoren

Provocerende factoren zijn factoren die het eczeem kunnen uitlokken of verergeren. Welke factoren dit doen verschilt per individu. De een merkt wel dat stress het eczeem verergert terwijl iemand anders daar niets van merkt. In zijn algemeenheid kan echter gesteld worden dat de onderstaande factoren de meest bekende zijn en dat de meeste mensen met eczeem hier hinder van ondervinden. Het is echter belangrijk dat iedere patiënt voor zichzelf nagaat welke factoren van invloed zijn op het eczeem zodat deze factoren misschien vermeden kunnen worden.

- *Irriterende stoffen*

zeep/douche- en badschuim/shampoo, wasverzachters

- reinigingsmiddelen
- oplosmiddelen (bijvoorbeeld terpentijn, wasbenzine)
- cosmetica (o.a. bodylotion)
- wollen kleding (draag katoenen kleding)
- groente- en fruitsap

- *Douchen*

In feite al het contact met water. Advies: niet te lang (5 minuten) en te heet douchen.

- *Transpiratie*

- warmte
- inspanning
- emoties
- gekruide voeding
- broei-reactie door te vette zalf
- synthetische kleding

- *Infectie van de huid*

Bijvoorbeeld een schimmelinfectie tussen de tenen (zwemmerseczeem) kan elders op het lichaam een verergering van het eczeem geven.

- *Klimaat*

Dit kan zowel de zomer als de winter betreffen. Veel eczeempatiënten hebben in de winter meer last van hun eczeem door de droge lucht in huis en het koude weer. Er zijn echter ook mensen die hinder ondervinden van de zon/warmte in de zomer.

- *Voeding*

Er wordt een onderscheid gemaakt tussen een voedselallergie en voedselintolerantie. Bij een voedselallergie speelt het afweersysteem een rol, bij een voedselintolerantie niet. Bij dit laatste reageert het lichaam rechtstreeks op bepaalde voedselbestanddelen doordat ze bijvoorbeeld histamine bevatten of dit in het lichaam vrij maken.

- voedselallergenen: ei, koemelk, pinda's, soja.
- histamine-rijk of histamine-vrijmakend voedsel: schaaldieren, varkensvlees, ei, tomaat, kaas, spinazie, kruiden, kleur- en smaakstoffen, conserveringsmiddelen

- *Allergenen uit de omgeving*

- huisstofmijt
- katten- en hondenharen
- al of niet bij aanraken pollen (seizoensgebonden)

- *Menstruatie, zwangerschap*

Algehele vermoeidheid: door vermoeidheid kan de lichamelijke weerstand afnemen. Daarbij neemt dan ook de weerstand van de huid af, waardoor deze veel gevoeliger wordt voor allerlei prikkels van buitenaf.

Algemene adviezen

Hieronder volgen nog een aantal algemene adviezen ter voorkoming of vermindering van eczeem:

- Het is verstandig om de huid te bedekken, omdat een onbedekte huid gevoeliger is voor prikkels dan een bedekte huid en eerder leidt tot jeuk. Dus ook 's zomers bij warm weer is het raadzaam om wel een dunne katoenen pyjama of T-shirt aan te doen en niet alleen in een slipje te gaan slapen.
- Met nagels die kort en glad zijn wordt minder schade aan de huid toegebracht als je toch per ongeluk een keer krabt.
- Tijdens douchen en/of baden geen zeep of doucheschuim gebruiken. Ter vervanging hiervan een bad- of doucheolie gebruiken. Bijvoorbeeld als badolie: Balneum Hermal (standaard) of Balneum Hermal forte (extra vet), deze zijn op basis van soja-olie (plantaardig). De olie laat een dun vetfilmpje op de huid achter. In principe gebruik je de doucheolie als volgt: Aanbrengen op de natte huid, laten inwerken en daarna afspoelen. De doucheolie is ook een prima alternatief voor zeep bij het handen wassen.

- Niet te lang onder de douche (maximaal 5 minuten) of in bad (maximaal 10 minuten) vanwege het uitdrogend effect van water. Gebruik bovendien het water niet te warm, omdat douchen/baden met heet water jeuk kan veroorzaken. Door het hete water verwijden de bloedvaten zich, waardoor de jeuk in alle hevigheid kan komen opzetten. Na het douchen/baden de huid niet droog wrijven maar droog deppen en inzalven.
- Het liefst alleen 100% katoenen kleding dragen, omdat het koeler is en beter 'ademt'. Synthetische kleding veroorzaakt meer transpiratie en wol geeft vaak irritatie.
- De meeste mensen met eczeem krabben 's nachts in hun slaap hun huid stuk en worden 's morgens wakker met bloed in de lakens. Is dit het geval dan is het dragen van katoenen handschoenen 's nachts aan te raden daar je dan minder snel de huid beschadigt. Het is verstandig om deze handschoenen met een stukje tape net onder de hand vast te zetten zodat je ze niet zo makkelijk uittrekt.
- Omdat warmte vaak een toename van het eczeem geeft, kun je het beste slapen in een koele slaapkamer.
- De drie R's zijn belangrijk. De R van Reinheid, Regelmaat en Rust. Reinheid wat betreft douchen, baden en je algehele verzorging. Dit houdt ook in: bij veel open (krab)plekken het liefst dagelijks schone kleding aan om te voorkomen dat de huid geïnfecteerd raakt. Mensen met eczeem hebben over het algemeen meer bacteriën en dergelijke op hun huid dan mensen zonder deze huidaandoening. Deze 'beestjes' komen ook in/op de kleding, waardoor iemand met veel open plekken zichzelf kan besmetten als de kleding niet regelmatig wordt verwisseld. Regelmaat wat betreft het zalven, maar ook een regelmatig leefritme. Verder is Rust erg belangrijk. Vaak zie je dat als het eczeem opspeelt je ook veel sneller moe bent dan anders, er gaat veel energie naar je huid en het eczeem. Verzet je hier niet al te veel tegen, maar geef er gewoon lekker aan toe. Neem de rust die je nodig hebt op dat moment.
- Bij een allergie voor huisstofmijt is het altijd verstandig om in ieder geval je slaapkamer goed stofvrij te houden. Dit is gemakkelijker als de slaapkamer gesaneerd is. Dit betekent gladde vloeren in plaats van vloerbedekking, geen openstaande kasten en/of boekenkasten en/of pluchen beesten in de slaapkamer, uitwasbare gordijnen en gladde muren enzovoort.

- Ook kun je bij een duidelijke invloed van huisstofmijt op je eczeem en/of luchtwegen in aanmerking komen voor allergeen-vrije matrashoezen en/of synthetische kussens zonder veren. Verder is bij een huisstofmijtallergie aan te raden om in ieder geval in de slaapkamer de omgevingstemperatuur zo constant mogelijk te houden op ongeveer 15 graden. In die omstandigheden gedijt de huisstofmijt namelijk niet goed. De huisstofmijt houdt van sterk wisselende temperaturen, bij een constante temperatuur legt hij snel het loodje. Ook ventileren is erg belangrijk, omdat de mijt gek is op vocht. Elke dag het raam een kwartiertje open en goed ventileren via roosters in het raam.
- Om irritatie van de (hoofd)huid te voorkomen is het gebruik van een milde, liefst ongeparfumeerde shampoo aan te raden. Het beste kan een milde 'iedere dag shampoo' worden gebruikt, maar dan niet dagelijks. Om te voorkomen dat de shampoo bij het uitspoelen de huid irriteert is het beter om het hoofd goed voorover te houden of de haren uit te spoelen boven de wasbak.
- Het is verstandig om een schriftje aan te leggen waarin belangrijke gebeurtenissen rondom het eczeem worden vastgelegd. Dus bijvoorbeeld een plotselinge opvlamming van het eczeem, de zalven die je hebt gebruikt en welk effect de zalf had. Op deze manier voorkom je dat je een zalf krijgt voorgeschreven die in het verleden niet beviel. Bovendien geeft het je de mogelijkheid om te bespreken met je huisarts of de dermatoloog over het zalfbeleid. Ook kun je in dit schrift alle informatie rondom het eczeem bewaren zodat je op het moment dat het eczeem weer opspeelt je alle informatie bij de hand hebt.
- Wat betreft het sporten is het belangrijk om zo snel mogelijk na het sporten te douchen en in te vetten. Dit om te voorkomen dat je een onnodige toename van jeuk krijgt door het transpiratievocht. Als je gaat zwemmen kun je de huid bedekken met een vette neutrale zalf, bijvoorbeeld paraffine-vaseline. Je huid is dan beter beschermd tegen het chloor water en zal minder snel uitdrogen.

- Wasmiddelen en wasverzachters: wasverzachters zijn uit den boze als je atopisch eczeem hebt. Wasverzachter blijft altijd achter in de kleding en dit zal ongetwijfeld jeuk geven. Als je van het dragen van schone kleding of het slapen tussen schone lakens jeuk krijgt, dan kan het zijn dat het wasmiddel waarmee je wast je huid irriteert. Je zou dan bijvoorbeeld Klok of Neutral waspoeder kunnen proberen. Een andere mogelijkheid is om het wasgoed na te spoelen met een beetje azijn. Een halve kop azijn in het bakje voor de wasverzachter is voldoende om de laatste zeepresten te verwijderen en het laat geen azijngeur na. De azijn maakt het wasgoed ook zachter. Herken je dit voorgaande niet, blijf dan gewoon je eigen wasmiddel gebruiken.

Handen wassen/onderhouden:

- Was de handen zo weinig mogelijk.
- Gebruik lauw water en weinig of beter is: geen zeep, maar vervangende producten.
- Handen goed afspoelen en dan droog deppen.
- Gebruik een droge schone handdoek om de handen af te drogen of papieren wegwerp doekjes. Regelmatig gebruik van warme lucht om handen af te drogen is af te raden in verband met het uitdrogende effect. Indien thuis of in de werksituatie meerdere personen hun handen afdrogen aan dezelfde handdoek, dan is het raadzaam een 'privéhanddoek' te gebruiken. Dit om te voorkomen dat je in aanraking komt met zeepresten die in een handdoek achterblijven.
- De handen regelmatig, maar in ieder geval na ieder contact met water insmeren met een neutrale zalf. Gebruik liever geen huismiddeltjes zoals uierzalf of Purol. Deze middelen kunnen averechts effect hebben.
- Bij 'natte' werkzaamheden of andere werkzaamheden waarbij je in contact komt met irriterende stoffen is het aan te raden om vinyl huishoudhandschoenen te dragen. Gebruik bij voorkeur vinyl en geen latex handschoenen, omdat deze bij een beschadigde huid een overgevoeligheidsreactie kunnen veroorzaken.

- Draag in de huishoudhandschoenen altijd een katoenen handschoen. Het dragen van alleen huishoudhandschoenen is niet verstandig, omdat dit een broeireactie kan veroorzaken. Dit kan leiden tot een toename van jeuk/eczem. De katoenen onderhandschoen neemt transpiratievocht op en is makkelijk te verwisselen. Er zijn ook latex vrije hypoallergene huishoudhandschoenen met katoenen binnenvoering (Sempersoft) bij de apotheek te koop.
- Gebruik geen huishoudhandschoenen die beschadigd is. Het dragen van een kapotte handschoen is namelijk slechter dan het werken zonder handschoen, omdat water en vuil door de handschoen heen op de huid komt. Door het afsluitende effect van de handschoen is het irriterende effect van deze stoffen dan groter.
- Wees voorzichtig met het schoonmaken van groente en fruit en het schillen van aardappelen. Het sap van groente, fruit en aardappelen is ook irriterend voor de huid. Voorbeelden van irriterende fruitsoorten zijn: Sinaasappelen en andere citrusvruchten, kiwi's en tomaten.
- Draag bij voorkeur geen ringen. Eronder kunnen namelijk zeepresten en/of andere stoffen achterblijven, waardoor de huid op die plaats opnieuw geïrriteerd wordt en het eczeem kan opvlammen of er nieuw eczeem kan ontstaan.
- Bij vorst altijd handschoenen dragen, omdat kou de huid uitdroogt en op den duur kloven kan veroorzaken.

Bij de behandeling van het eczeem wordt onderscheid gemaakt in het soort eczeem:

- Bij een *nat eczeem* is het belangrijk dat dit eczeem zo snel mogelijk indroogt. Dit kan door het gebruik van natte kompressen, zinkolie, crème, lotion of gel.
 - Zinkolie is een pasta-achtige zalf die de huid snel droog maakt. Twee keer daags een dun laagje aanbrengen is vaak al voldoende.
 - De natte kompressen zijn gewoon kraanwaterkompressen die 3 à 4 keer per dag op het eczeem gelegd dienen te worden gedurende een paar minuten. Daarna de huid aan de lucht laten drogen, dus niet afdrogen.
 - Een andere mogelijkheid is waterbadjes. Dit kun je gebruiken als de blaasjes of het natten verspreid zit over de gehele hand of voet. Hiervoor neem je ook gewoon kraanwater, dan met de handen/voeten gedurende ongeveer 10 minuten in het water en ook weer aan de lucht laten drogen. Je zult zien dat het eczeem snel indroogt.
 - Tot slot de crème, gel en de lotion ter behandeling van nattend eczeem. Lotions en gels bevatten meer water dan crèmes. Met andere woorden: een lotion droogt sneller in dan een crème.
- Bij een *droog eczeem* wordt ter behandeling iets op zalfbasis voorgeschreven. Zalf bevat veel vet en er kan een kleine hoeveelheid poeder of vloeistof(water) aanwezig zijn.

Zalven

Neutrale zalven

Neutrale zalven vormen een zeer essentieel onderdeel van de behandeling van eczeem ondanks het feit dat ze geen medicinale werking hebben. Deze zalven zorgen er namelijk voor dat de huid vet blijft en niet uitdroogt. Een droge huid geeft immers meer jeuk en is gevoeliger voor prikkels van buitenaf. Neutrale zalven zijn er in zeer veel soorten. De overeenkomst tussen al deze zalven is dat ze geen werkbare bestanddelen bevatten, het verschil zit in de mate van vetheid.

Algemene richtlijnen bij het gebruik van neutrale zalven:

- Gebruik een crème bij een nattend eczeem en een zalf bij droog, schilferend eczeem.
- Hoe droger de huid, hoe vetter de zalf.
- Een neutrale zalf kan niet te vaak worden gebruikt, ook al wordt de huid 10 x per dag ingesmeerd met deze zalf, dan nog kan het geen kwaad. Er is dus geen maximum.
- Een crème kan vetter gemaakt worden door er vaseline aan toe te voegen. Als op de tube 'crème' vermeld staat, zou dit in principe niet geschikt zijn bij een droog eczeem, omdat een crème immers veel water bevat. Dit is dus wel een vette zalf in plaats van indrogende crème, doordat er vaseline aan toe is gevoegd.
- Verder is het belangrijk te weten dat een te vette zalf jeuk kan veroorzaken doordat er een broeireactie ontstaat onder de zalf. Welke zalf je prettig vindt hangt sterk af van persoonlijke voorkeur. De één houdt van vet (minder frequent zalven); een ander zalft liever vaker met een minder vette zalf.
- Vaak zie je dat het jaargetijde van invloed is op de voorkeur voor een bepaalde neutrale zalf. 's Zomers kun je meestal met een minder vette zalf toe dan 's winters, doordat er in de winter sprake is van meer uitdrogende factoren. Denk maar aan de droge lucht door het gebruik van de centrale verwarming en bij vorst. Ook wordt er vaak een onderscheid gemaakt tussen lichaam en gezicht. Voor het lichaam wordt meestal een vettere zalf gebruikt dan voor het gezicht, omdat een vette zalf op het gezicht te veel glimt.

Corticosteroïden

Corticosteroïden zijn hormonen die door de bijnierschors in het lichaam worden aangemaakt. Ze kunnen echter ook buiten het lichaam worden gemaakt. Corticosteroïden hebben een ontstekingsremmend effect en onderdrukken de verschijnselen van het eczeem. Ze gaan dus de roodheid, jeuk enzovoort tegen.

Corticosteroïden zijn ingedeeld in vier klassen. De indeling is gebaseerd op toenemende werkzaamheid.

- Klasse 1: Zwak werkzaam. Wordt gebruikt bij een niet ernstig eczeem of als na- of onderhoudsbehandeling als eerst een sterker werkzame corticosteroïd is gebruikt. Kan zowel op het gezicht als op het lichaam worden gebruikt.
- Klasse 2: Matig sterk werkzaam. Wordt gebruikt bij een matig ernstig eczeem of als het effect van klasse 1 onvoldoende is geweest of waarschijnlijk onvoldoende zal zijn. Kan ook gebruikt worden als na- of onderhoudsbehandeling. Kan zowel op het gezicht als op het lichaam worden gebruikt.
- Klasse 3: Sterk werkzaam. Wordt gebruikt bij een ernstig eczeem of als een middel uit klasse 2 onvoldoende effect heeft gehad of zal hebben. Kan alleen op het lichaam worden gebruikt.
- Klasse 4: Zeer sterk werkzaam. Wordt gebruikt bij zeer ernstig eczeem of als een middel uit klasse 3 onvoldoende effect heeft gehad. Kan alleen op het lichaam worden gebruikt.

Er wordt dus een onderscheid gemaakt tussen het gezicht en het lichaam. De huid van het gezicht, maar ook van de geslachtsdelen, oksels en plooien is dunner dan van de rest van het lichaam.

Wees bij het gebruik rond de ogen altijd erg voorzichtig. De huid van de oogleden is erg dun en laat makkelijk het corticosteroïd door.

Bijwerkingen van corticosteroïd zalven of -crèmes, -gels en -lotions kunnen o.a. zijn:

- Het dunner worden van de huid (atrofie).
- Fragiliteit van de kleine bloedvaatjes (gauw blauwe plekken).
- Gewenning: bij zeer regelmatig gebruik van corticosteroïd zalven reageert het eczeem op een gegeven moment niet meer op de corticosteroïd zalf.
- Infecties kunnen gemaskeerd worden, dat wil zeggen dat ze moeilijker herkenbaar zijn. Hierdoor kunnen ze zonder veel ontstekingsverschijnselen, dus onopgemerkt, verergeren.
- Bij kleine kinderen kunnen groeivertragingen optreden (dit zien we zelden).
- Bijnierschorsinsufficiëntie (de bijnierschors werkt minder goed).

De kans op bijwerkingen neemt toe met de duur van de behandeling, de grootte van het behandelde oppervlak, de sterkte van de hormoonzalf en bij occlusie (afsluiting) in de huidplooien. Vandaar dat het verstandig is om van de hormoonzalven uit de klassen 2, 3 en 4 niet meer dan 30 tot 60 gram zalf per week te gebruiken.

Vier 'gouden' regels voor het juiste gebruik van corticosteroïd zalven

1. Dun zalven. Een dikke laag zalf heeft geen zin. De huid kan maar een bepaalde mate aan vet opnemen, de rest blijft er gewoon boven op liggen. Het corticosteroïd uit de zalf wordt echter wel door je huid opgenomen, waardoor bij te dik zalven de kans op bijwerkingen toeneemt. Het is wel belangrijk tussendoor regelmatig een neutrale zalf te gebruiken. Maak gebruik van het principe 'Finger-Tip unit'. Een doseringssysteem voor zalven en crèmes welke vooral bij onervaren 'smeeders' uitkomst kan bieden. Over- of onderdosering kan hierdoor voor een groot deel voorkomen worden.
2. Gebruik de corticosteroïd zalf alleen op de eczeemplekken. Op gezonde huid hoort geen corticosteroïd zalf.
3. Gebruik de juiste klasse. Probeer met een zo laag mogelijke klasse uit te komen. Er moet na een paar dagen zalven wel effect zichtbaar zijn.
4. Gebruik de corticosteroïd zalf niet langer dan noodzakelijk. Dat betekent dat op het moment dat het eczeem zichtbaar beter wordt de corticosteroïd zalf geleidelijk moet afbouwen.

Afbouwen

Bij het gebruik van een corticosteroïd zalf zul je meestal na enkele dagen al een verbetering zien. De meeste mensen hebben dan de neiging om te stoppen. Dit moet je dus zeker niet doen, want dan heb je grote kans op een nieuwe doorbraak van het eczeem. De overgang van een corticosteroïd zalf naar niets is dan te groot en het lichaam kan hierop reageren met een nieuwe opvlamming van het eczeem. Het is daarom belangrijk dat je de corticosteroïd zalf langzaam afbouwt. Hoe je moet afbouwen zal de dermatologie verpleegkundige met u doornemen. Veel mensen met eczeem moeten echter 1 tot 3 keer per week een hormoonzalf gebruiken om het eczeem rustig te houden.

Naast het afbouwen is het ook belangrijk dat je bij een opvlamming van het eczeem er snel bij bent en weer een corticosteroïd zalf gaat gebruiken. Wacht dus niet af of het eczeem vanzelf weer verdwijnt, want dat doet het meestal toch niet. Wees niet te voorzichtig. Als het eczeem ernstig is, gebruik dan een klasse 3 corticosteroïd zalf en geen klasse 1 of 2. Dit laatste zal namelijk niet voldoende effect hebben met als gevolg dat je uiteindelijk toch nog over moet naar een hogere klasse. Als je dit direct had gedaan dan had dat weer een paar dagen gescheeld.

Immunomodulatoren

Nieuwe middelen (protopic zalf en elidel crème sinds 2003) voor de behandeling van matig tot ernstige atopisch eczeem bij kinderen boven de 2 jaar en volwassenen. Deze middelen behoren tot de niet-corticosteroïd bevattende groep van geneesmiddelen die specifiek ontstekingen van de huid behandelt.

Bij gebruik van deze middelen moet u echter o.a. weten:

- dat een kortdurend branderig gevoel en zelfs jeuk kan optreden, meestal verdwijnt deze reactie na 4-7 dagen.
- dat de combinatie met alcohol een blozend gezicht kan geven.
- dat de crème of zalf niet op geïnfecteerde wondjes of huid mag worden gesmeerd.
- dat het resultaat van de crème en de zalf is te verwachten tussen twee en zes weken.
- dat onderhoudende zalven of crèmes niet binnen 2 uur voor- of nadien mag opbrengen.
- dat blootstelling aan zonlicht irritatie en ook een branderig gevoel kan veroorzaken.

Teerzalven

Teerzalven kunnen een goed alternatief zijn voor hormoonzalven of immuno-modulatoren als er sprake is van een droog eczeem.

Teerzalven hebben een ontstekingremmende werking en daardoor ook een jeukstillende werking. Het nadeel van teerzalven is de geur, de kleur (licht bruin tot zwart) en blootstelling aan direct zonlicht moet tot 24 uur na gebruik worden vermeden, omdat dit irritatie van de huid kan veroorzaken. Echter als de teerzalf alleen 's avonds wordt gebruikt en deze de volgende morgen goed wordt afgedoucht, hoeft je hier niet zo bang voor te zijn.

Bij het gebruik van teerzalf is het aan te raden oud beddengoed te gebruiken en oude nachtkleding te dragen vanwege de vlekken die de zalf kan achter laten . Deze zijn niet uitwasbaar. Teerzalven zijn er in verschillende soorten, er is koolteer en houtteer. Ze kunnen in verschillende sterktes gemaakt worden, afhankelijk van de mate van eczeem. Ook bij teerzalven is het belangrijk dat deze afgebouwd worden. Dit kan op dezelfde wijze als beschreven bij de hormoonzalven.

Lichttherapie

Reeds lang is bekend dat zonlicht een gunstig effect heeft op verschillende huidziekten. Dit effect is grotendeels toe te schrijven aan een bepaald spectrum uit het zonlicht, namelijk het ultraviolet (UV) –licht. Er wordt een onderscheid gemaakt tussen het UVA (langgolvig licht), UVB (kortgolvig licht) en de fotochemotherapie m.a.w. de PUVA (psoraleen + UVA licht). Op grond van verschillende overwegingen zal voor U de keus gemaakt worden of U behandeld wordt met PUVA of UVB. De behandeling voor UVB als voor PUVA is twee tot drie maal per week.

Problemen / vragen

Indien u bent uitbehandeld op het Dermatologisch Dagbehandelingscentrum (DDC) en na verloop van tijd doen zich toch weer problemen voor, waar u niet goed raad mee weet, dan kunt u contact opnemen met de dermatologie verpleegkundige van het DDC. Zij/hij is te bereiken op werkdagen tussen 09.00 en 16.00 uur op telefoonnummer: 0543 54 44 25.

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, aarzel dan niet om deze te stellen. U kunt hiervoor contact opnemen met het DDC of met de polikliniek Dermatologie. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer: 0543 54 42 75.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis hebben een geheimhoudingsplicht. Verder heeft u als patiënt recht op privacy. Uitgebreide informatie hierover kunt u vinden in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt'. Deze is te vinden op:

folders.skbwinterswijk.nl.

Bezoekadres:
Beatrixpark 1
7101 BN Winterswijk

Postadres:
Postbus 9005
7100 GG Winterswijk

T 0543 54 44 44
info@skbwinterswijk.nl
www.skbwinterswijk.nl